



預防跌倒護理指導_病人版

一、如果有以下情況，請您注意活動安全，因為您是屬於容易跌倒的族群：

- (一) 年齡大於 65 歲、曾經發生過跌倒、沒有家人在旁照顧者。
- (二) 走路不穩、手/腳有活動功能障礙、下肢較無力、雙腳有疾病或損傷者。
- (三) 貧血、姿勢性低血壓、營養不良、虛弱、腹瀉、頻尿或頭暈者。
- (四) 睡眠障礙、服用易影響意識或活動的藥物(易跌藥物)，如利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥或降血糖藥物等。若同時服用上述兩種以上藥物，因為藥物交互作用，會加重影響意識或活動。
- (五) 近期手術後、生產後 3 天內。
- (六) 視力模糊導致影響活動者，如白內障、失明或老花眼等。
- (七) 褲管、裙擺過長容易踩到或絆倒、下床未穿防滑鞋者。
- (八) 身上有靜脈輸液管路或其他引流管置放、使用柺杖、助行器等輔助用具者。

二、以下情形是危險動作容易讓您發生跌倒，請您千萬不要嘗試。

- (一) 不想麻煩其他人就自行下床。
- (二) 床欄已經拉上，因想下床但是沒有人幫忙就自行跨越床欄下床。
- (三) 起床的動作太快，沒有先坐於床旁就立即站起來。
- (四) 沒有注意房間或浴室地板是否有潮濕水漬或清潔人員正在拖地、洗地時，您就下床行走。

★★★以上狀況，未必每次都會發生跌倒，但許多跌倒的案例是發生在上述情況，所以再次提醒您下床前一定要按呼叫鈴通知護理站或由家屬協助您，切勿自行下床活動。

三、當您想下床時，請務必配合以下事項，以防止跌倒發生：

- (一) 護理師擔心您臥床時的安全，所以會將床欄拉起；若您需要下床時，請按呼叫鈴通知護理站將床欄放下，千萬不要自行跨越床欄，以免危險。
- (二) 獨自一人下床可能會發生跌倒，所以需要有人陪伴及協助，比較安全；若您沒有家屬在旁，請按呼叫鈴通知護理站請求協助。
- (三) 起身時宜放慢動作，採用漸進式下床方法(詳見五)，下床時應穿防滑鞋子，褲管、裙擺不宜過長，以免絆倒；若活動或如廁時出現暈眩、手腳無力時，可先行蹲下，再通知護理站人員前來，千萬不可以逞強或執意自行返回病室。

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330



四、一般日常的注意事項

- (一) 選擇防滑的鞋子並穿著大小適合的衣物、鞋襪，避免衣服、褲子過長造成絆倒，若身上有靜脈輸液管路或其他引流管置放，行走時需預留身上之管路長度及適當固定，以避免因拉扯而絆倒。
- (二) 請由護理師指導您使用柺杖、助行器等輔助用具，且不可以自行變更使用方法，以避免發生危險。
- (三) 在浴室內及上、下樓梯時，更容易發生跌倒，請多利用兩旁扶手。
- (四) 走路時，請注意點滴架、床旁桌、床的滑輪或門檻及注意地面高低落差。
- (五) 發現病室內或浴室地板潮濕，請立即通知護理站協助處理。
- (六) 當服用易跌藥物或頭暈、血壓不穩時，下床應先坐於床緣，並尋求他人協助。
- (七) 室內盡量保持明亮，避免光線昏暗，影響活動。

五、若您欲下床活動，務必在有親友的陪同下再下床，並採漸進式下床方法。

- (一) 搖高床頭，由躺臥改為坐姿。
- (二) 坐於床邊至少 5~10 分鐘，擺動雙腳促進下肢血液回流。
- (三) 無頭昏不舒適感覺後，再緩慢下床站立至少 2~3 分鐘。
- (四) 手扶支撐物，將腿向後抬高至少 45 度。
- (五) 放手站立至少可達 10 秒以上。

參考資料

Cameron, I. D., Dyer, S. M., Panagoda, C. E., Murray, G. R., Hill, K. D., Cumming, R. G., & Kerse, N. (2018). Interventions for preventing falls in older people in care facilities and hospitals. *Cochrane database of systematic reviews*, (9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005465.pub4>

van Rhyn, B., & Barwick, A. (2019). Health practitioners' perceptions of falls and fall prevention in older people: A Metasynthesis. *Qualitative health research*, 29(1), 69-79. <https://doi.org/10.1177/1049732318805753>

護理指導評值

⊙是非題

1. () 要下床活動時，可以從躺臥姿勢一鼓作氣站起來走動。
2. () 活動時要注意穿著褲子長度合適及防滑鞋子。

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330



三軍總醫院
基隆護理科

3. () 身上有靜脈輸液管路或引流管，需注意預留管路長度，以避免因拉扯而絆倒。

◎選擇題

4. () 哪些藥物在服用後，很可能因為頭暈或步態不穩情形，因而容易發生跌倒？
①降血壓及安眠藥②利尿劑③止痛藥④以上皆是。
5. () 當發現地板潮濕時，應如何處理？
①不須理會②立即通知護理站③自己擦乾④以上皆是。
6. () 下床活動時，應採漸進式下床，下列何者正確？
①直接下床站立在床邊；②應先坐立在床緣 5~10 分鐘，並擺動雙腳促進下肢血液回流，以避免姿勢改變發生眩暈而跌倒；③只要覺得還可以，就能下床活動；④以上皆可。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(X) 2.(O) 3.(O) 4.(4) 5.(2) 6.(2)

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330